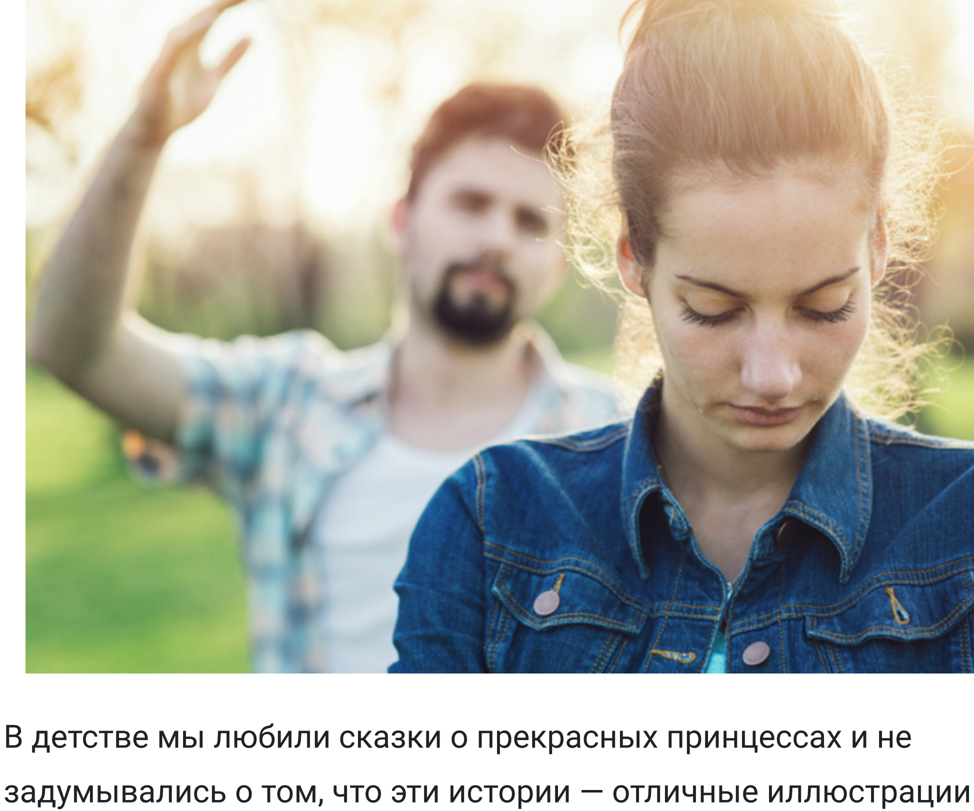
Больная любовь: как выбраться из созависимых отношений

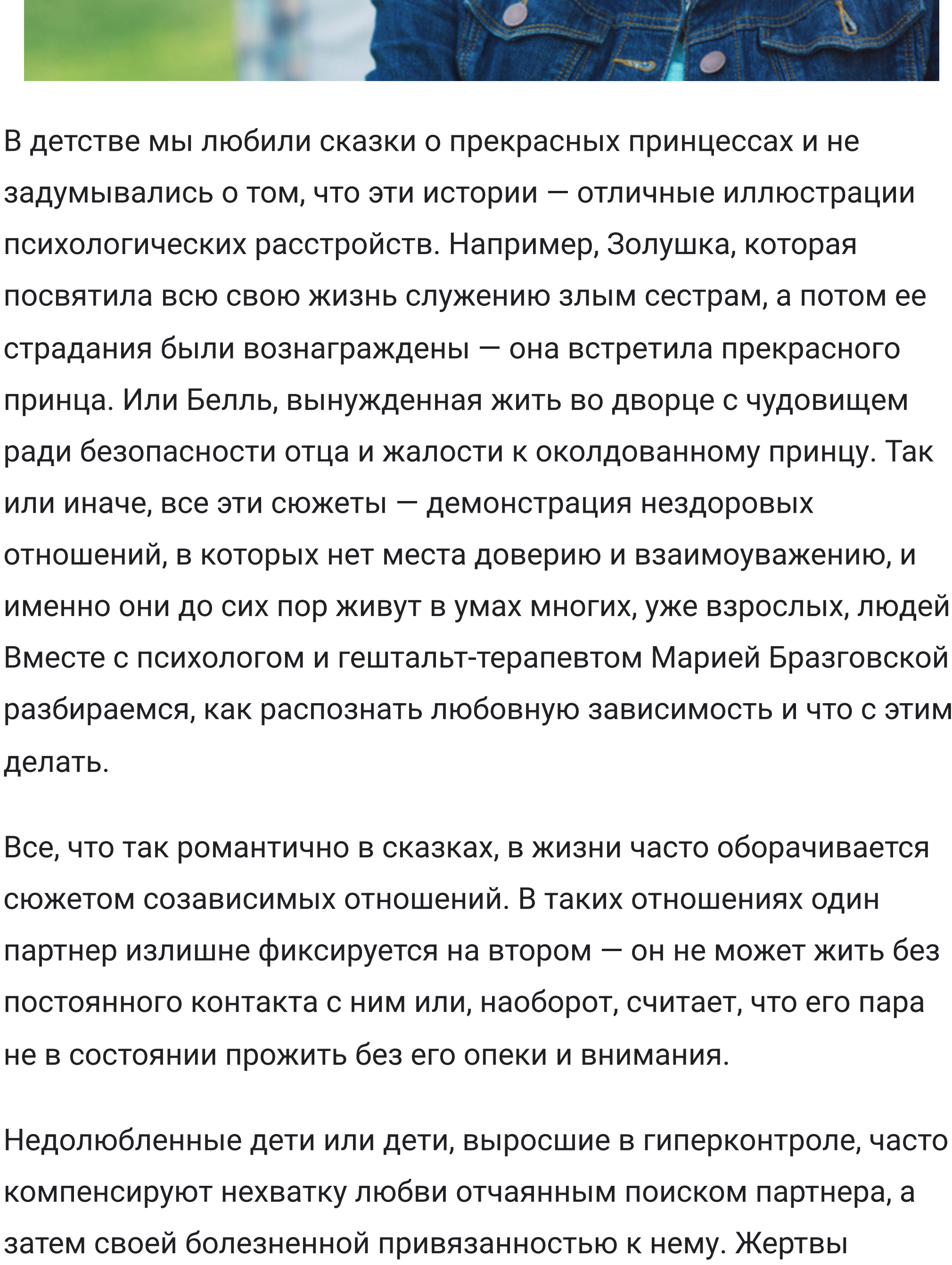
101 617
14 октября 2023



В детстве мы любили сказки о прекрасных принцессах и не задумывались о том, что эти истории — отличные иллюстрации психологических расстройств. Например, Золушка, которая посвятила всю свою жизнь служению злым сестрам, а потом ее страдания были вознаграждены — она встретила прекрасного принца. Или Белль, вынужденная жить во дворце с чудовищем ради безопасности отца и жалости к околдованному принцу. Так или иначе, все эти сюжеты — демонстрация нездоровых отношений, в которых нет места доверию и взаимоуважению, и именно они до сих пор живут в умах многих, уже взрослых, людей. Вместе с психологом и гештальт-терапевтом Марией Бразговской разбираемся, как распознать любовную зависимость и что с этим делать.

Все, что так романтично в сказках, в жизни часто оборачивается сюжетом созависимых отношений. В таких отношениях один партнер излишне фиксируется на втором — он не может жить без постоянного контакта с ним или, наоборот, считает, что его пара не в состоянии прожить без его опеки и внимания.

Недолюбленные дети или дети, выросшие в гиперконтроле, часто компенсируют нехватку любви отчаянным поиском партнера, а затем своей болезненной привязанностью к нему. Жертвы родительской агрессии считают нормальным жестокое обращение партнера. Типичные травмы детства — неуверенность, сложности с установлением границ, тревожность, трудности с пониманием своих желаний, слабая воля. Детство кончается, а боль остается.



Это работает следующим образом. Нормальные отношения двигаются от близости к дистанции и обратно. При этом движении нет ощущения «меня бросили» или «вот-вот оставят». Вы проснулись утром, пообщались и разошлись на работу. Вы в контакте друг с другом, но не хватаетесь за голову, если другой занят. Вечером у него тренировка, у вас тоже. Встретились дома перед сном. То есть вам хорошо вместе, но вы можете обойтись друг без друга. Ваш партнер не является постоянным фокусом вашего внимания.

В созависимых отношениях люди не отпускают друг друга далеко, их постоянно одолевает ощущение тревоги и страха. Любовь для них всегда окрашена болью. Это — особый склад мышления, в корне которого лежит страх — страх остаться одной, страх быть брошенной, невыбранной, страх жить собственной жизнью, в конце концов.

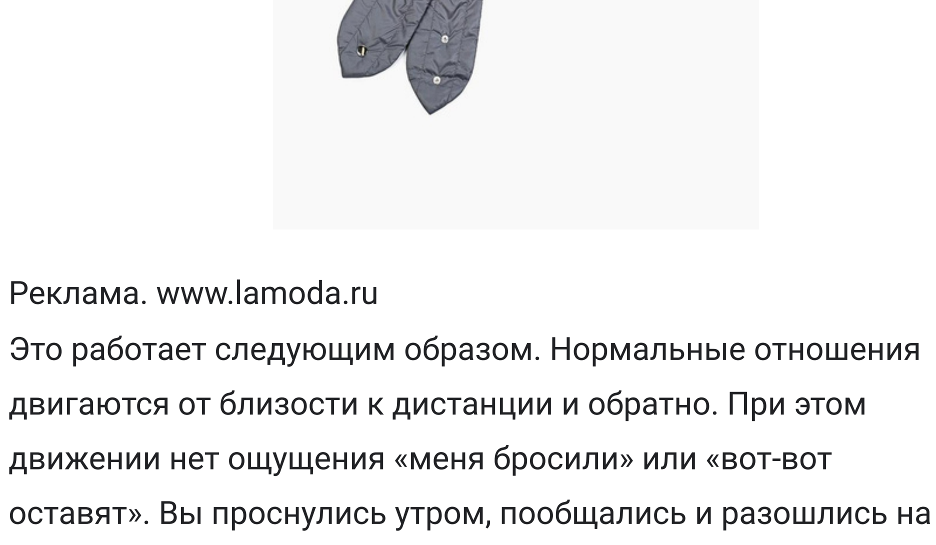
Кроме того, для этого типа мышления присуще полотно иллюзий, потребность в драматургии и глухота к собственным чувствами.

Есть типичные векторы движения такой любви-страдания:

- Быть жертвой
- Быть спасительницей

В обоих случаях женщина верит, что силой своей любви и своих действий изменит другого. Она верит в свое странное всемогущество, и никакого предела своей любви (терпению) она не знает.

Фокус в том, что в созависимых отношениях партнеры совпадают своими моделями поведения, как фрагменты головоломки. Один страдает, другой отталкивает, один спасает, второй пьет, один ребенок, второй нянька, одна любовница, второй никогда не уходящий от жены муж.

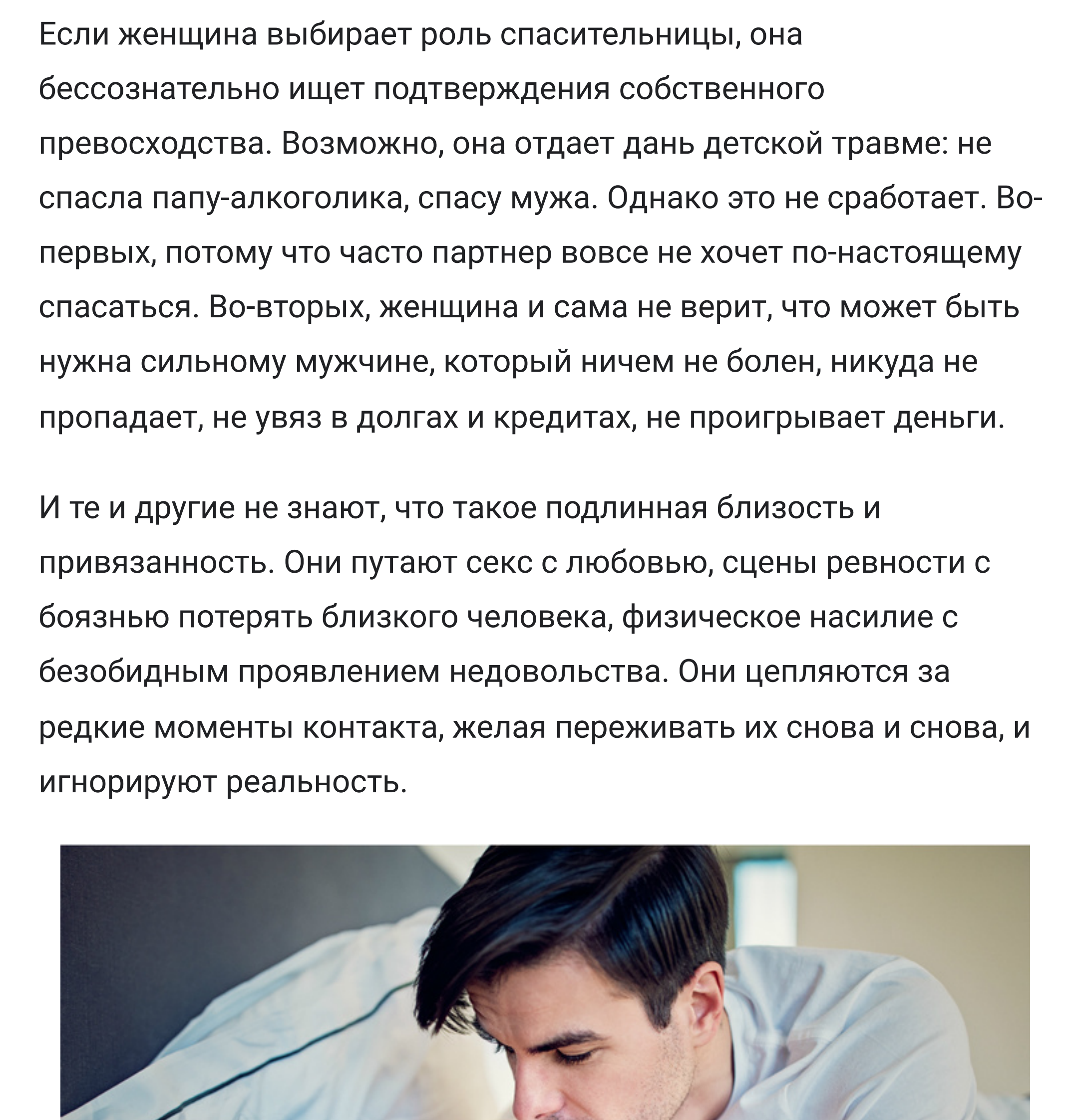


Если женщина выбирает паттерн жертвы собственной любви, то партнерство обещает ей непременно лучшую жизнь. Даже тусклые и беспросветные отношения кажутся ей лучшей долей, чем остаться в одиночестве.

Часто в таких отношениях существует идеализация партнера — только в его глазах она чувствует себя неповторимой, важной и достойной внимания. Или же есть обесценивание собственных возможностей — женщина полагает, что в одиночестве не сможет достичь карьерных высот, не сможет найти новые отношения, и ее в любом случае будет ждать неудача.

Если женщина выбирает роль спасительницы, она бессознательно ищет подтверждения собственного превосходства. Возможно, она отдает дань детской травме: не спасла папу-алкоголика, спасу мужа. Однако это не сработает. Во-первых, потому что часто партнер вовсе не хочет по-настоящему спасаться. Во-вторых, женщина и сама не верит, что может быть нужна сильному мужчине, который ничем не болен, никуда не пропадает, не увяз в долгах и кредитах, не проигрывает деньги.

И те и другие не знают, что такое подлинная близость и привязанность. Они путают секс с любовью, сцены ревности с боязнью потерять близкого человека, физическое насилие с безобидным проявлением недовольства. Они цепляются за редкие моменты контакта, желая переживать их снова и снова, и игнорируют реальность.



Женщина, зависимая от мужчины, будет взламывать его границы своим назойливым вниманием. Будет жаждать быть с ним одним целым. Может играть на чувстве вины, может сама заблуждаться, но раз за разом выбирать роль беспомощной жертвы. Может вовсе не любить своего партнера, а просто играть чувство из страха остаться одной.

Манипуляции могут быть и очень агрессивными: угрозы суицида, требования всегда отчитываться о досуге, тратах, общении, манипуляции чувством вины. За подобными «проявлениями любви» всегда стоит потребность во власти. Так же как и за самоотверженным желанием быть во всем самой лучшей для партнера.

Стоит помнить, что все это не потребность любить, а попытка заполнить пустоту в душе. Созависимые отношения помогают избежать столкновения с реальностью — необходимостью исцелить самостоятельно детскую травму, взять ответственность за свою жизнь.

Созависимый человек всеми силами саботирует любую попытку отделения. Вот почему в глубине души жены алкоголиков часто боятся их выздоровления. Страдающие в любовном треугольнике на все согласны. Переживающие холод и пренебрежение готовы терпеть и это. Все что угодно, лишь бы не угроза расставания.

Если вы обнаружили себя в созависимых отношениях, то, прежде всего, дайте себе время. Редко когда получается сказать себе «все» и тут же выйти из созависимых отношений, ведь вас привели в них очень глубокие сбитые внутренние настройки. Изменения потребуют времени и поддержки, а не самообвинения. Совершенно нормально распланировать свои действия, если только нет угрозы вашей безопасности (тогда стоит собрать вещи немедленно). Но свое исцеление необходимо сделать самой главной задачей — надо поставить себя в приоритет своей заботы и внимания (*читайте также:* Как перестать опекать других и начать думать о себе?).

Существует несколько важных ступеней к будущему без любовной аддикции:

- Важно научится брать на себя ответственность, а также прийти к пониманию, что никто никому ничего не должен, в том числе и родители, и нынешние партнеры. Начните с маленьких дел и переходите к большим
- Отделяйте иллюзии от реальности
- Перестаньте контролировать партнера и манипулировать им
- Если вам кажется, что партнер без вас не сможет и пропадет, вы играете во всемогущество. Аналогично, если вы собрались исцелить или исправить его своей любовью
- Тратьте время и деньги на свое выздоровление. Может быть, терапия и стоит дорого и точно не ограничится одним визитом. Но это того стоит
- Ставьте себя в приоритет. Не бегите по первому свистку. Не бросайте друзей ради его звонка. Научитесь обнаруживать свою жизнь вне отношений
- Телесные практики. Нарушения привязанности, эмоциональные раны и низкая самооценка имеют внешнее выражение: человек зажат телесно, словно сам не пускает себя в мир и не дает раскрыться. Частично в этом помогут спорт и забота о своем теле, йога и пение, практики по типу mindfulness
- Ищите баланс между поддержкой других и опорой на себя

Мария Бразговская
Женский психолог, гештальт-терапевт.